قدرت نے سونف میں کون کون سے فوائد رکھے ہیں؟

سونف کا پانی نہ صرف وزن گھٹانے کے لئے نہایت مفید ہے، بلکہ صحت سے جُڑے اَن گِنَت فوائد سے بھی بھرپور ہے۔ کھانا پکانے کے دیگر مصالحوں کے ساتھ استعمال ہونے والی سونف منہ میں خوشبو اور تازگی پیدا کرنے کے لئے بھی کھائی جاتی ہے-

صحت کے ماہرین کے مطابق سونف نہایت مفید چیز ہے، آج ہم آپ کو اس کے استعمال کے 7 فوائد بتائیں گے۔ جنہیں جان کر آپ بھی روز مرہ زندگی میں سونف کا استعمال شروع کردیں گے-

وزن گھٹانے میں مفید

سونف وزن گھٹانے کے مشکل عمل میں آسانی پیدا کرتی ہے۔ صبح نہار منہ سونف کا پانی میٹابولیزم کو بڑھا کر چربی گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ اور یے وقت بھوک کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

نظام انہضام کو بہتر بنانا

سونف جسم میں موجود اینزائمز کو متحرک کرکے نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔ اسی لئے سونف کا ذیادہ تر استعمال کھانے کے بعد کیا جاتا ہے۔ سونف کا پانی یا چائے قبض اور جسم سے فاسد مادوں کے خاتمے کے لئے بھی مفید ہے۔

کینسر سے بچاو

چولہے پر گوشت کے پکنے اور گرم ہونے سے ہوا میں زہریلے مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ سانس لینے پر جسم میں داخل ہو کر کینسر پیدا کرنے والے خلیوں کو متحرک کردیتے ہیں۔ سونف جسم سے ان زہریلے مادوں کا خاتمہ کرتی ہے اور کینسر سے بچاتی ہے۔

سانس میں تازگی اور خوشبو

سونف کی جراثیم کش خصوصیات سانس میں تازگی پیدا کر کے اسے خوشبودار بناتی ہیں۔

صحت مند جلد اور خوبصورت بال

سونف کے دانے فولاد اور وٹامن(ڈی) کمپلیکس سے بھرپور ہوتے ہیں۔ یہ دونوں عناصر جلد کی صحت بہتر کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ سونف میں زنک اور سیلینیئم کی موجودگی بالوں کی اچھی نشوونما میں کارآمد ہے اور انہیں قبل از وقت سفید ہونے سے بھی روکتی ہے۔

قوتِ مدافعت اور آنکھوں کی صحت

سونف میں موجود وٹامن (اے) اور بیٹا کیروٹین کمزور نظر اور آنکھوں کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔ جبکہ وٹامن (سی) انسانی جسم کی قوتِ مدافعت بڑھاتے ہیں۔

ایستھما اور سانس کی دیگر بیماریاں

سونف میں موجود فائیٹونیوٹریئنٹس سائنَس صاف کرتے ہیں۔ اس لئے سونف سانس اور ایستھما کے مریضوں کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے.

0307-8162003